

# 极简主义

M I N I M A L I S M

如何掌控自己的生活和工作的

简一·著



写给

陷入消费主义陷阱的你

生活焦虑疲惫不堪的你

工作忙碌效率低下的你




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 极简主义：如何掌控自己的生活和工作

简一 著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

极简主义是当下非常流行的生活方式，它引发人们对物品和关系进行深度思考：我们真的需要那么多物品吗？周边的各种关系带给我们怎样的感受？但极简主义并不是禁欲主义，也不否定物品的作用和社会支持，而是让我们在庞杂的生活中选取对自己真正重要的，与自己喜欢的物品、朋友在一起，把时间、精力和金钱都留给生命中让自己感受到幸福的事情上。以极简的方式去生活，这个转变不可能一蹴而就，我们一样会冲动消费、囤积物品、纠缠于负面情绪和沉迷于无用社交，但只要我们在日常生活中带着觉察，考量外界与现在的自我的关系，就能过上更少更好的极简生活。

### 图书在版编目（CIP）数据

极简主义：如何掌控自己的生活和工作 / 简一著  
.--北京：中国纺织出版社有限公司，2021.1  
ISBN 978-7-5180-8026-7

I. ①极… II. ①简… III. ①社会生活-通俗读物  
IV. ①C913-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第201590号

---

策划编辑：郝珊珊 责任校对：高涵 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：176千字 定价：48.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

回想起几年前我的生活与状态，竟有种恍如隔世的感觉。

那时候，房间里除了大件的家具，还囤积着各种零碎物品，有些落满了灰尘，有些搁置在角落，想不起用，却又不舍得扔。衣橱里堆满了各种衣物，出门之前却总感觉没有一件合身的，每到换季收拾衣物都把自己累得精疲力尽。办公桌上经常堆满了书本、笔筒、杂物，还有囤积杂物的小竹筐，桌面的空间显得很逼仄，工作之前得先花点时间整理一番。

我不停地为家里、为自己添置物品，可它们并没有带给我更多的幸福体验，以及内心的满足，反倒是冲动消费过后，夜晚躺在床上的那一刻，萌生出一丝莫名的烦躁与焦虑。那些我带回来的东西，似乎也不是那么地喜欢，那么地需要。



如果说，拥有更多可以让人变得幸福，那么我应该很知足，可事实并非如此。我开始追问自己：购买和囤积物品对我的意义到底是什么？望着凌乱而逼仄的房间，我的脑海里不由地冒出了这样三个字——掌控感。

漫无目的地囤积，是内心混乱的信号，也是缺乏掌控感的表现，似乎是害怕失去，害怕错过。囤积的“废物”，带来的是形式上的充实，以及内心暂时的稳定和安全，让我在付账购买的那一刻，体会到对生活的掌控感。可惜啊，那一切都是假象。

忽然有一天，我厌倦了那样的日子，想换一种方式去生活：去繁就简。

坦白地讲，这并不容易。不是今天发过誓，明天就能够百分百地执行。不过，我确实开始尝试断舍离，丢弃无用的东西，或是把物品送给需要的人，让它们真正地发挥价值。偶尔依然会冒出冲动购物、囤积物品的念头，但至少脑子里会有一个提醒音：你是真的需要吗？你是真的很喜欢吗？如果不是的话，那就暂时放一放。

时隔一年后，家的模样、生活的方式、我的状态，都开始呈现出不一样了。

渐渐地，我开始喜欢上了这种极简生活，只添置真正需要并喜欢的，不再担心错过什么“好事”，也不用再为了繁杂的衣物



零碎而耗费精力……我选择的，我留下的，都是我想要的。每一天每一刻，我都和喜欢的事物在一起，享受它们带给我的便利和满足。

在尝试极简生活之后，我的安全感也得到了提升。我越发理解了，安全感就是我们内心长出来的盔甲——有些东西，没有了就没有了；有些人，错过了就错过了，敢于放弃和丢弃，相信还会有更新、更好的生活。

松浦弥太郎说过：“认真对待每一段关系，就不需要太多的物品和朋友。”

细想来，人与物品的关系，其实就是人与自己的关系。物质也好，情感也罢，不必贪多，但一定要选择自己真正想要的。一旦因为其他原因，掺入了违和与勉强，纵然拥有了，也很难获得内心的满足，更难体会到它的珍贵。我们要的是选择生活，而不是被生活选择。

极简不是禁欲，不是苦行僧主义，它不是否定物的作用，而是要更好地利用物，为生活本身服务。身边没有繁冗的杂物，头脑里没有恼人的杂念，我们才能把时间和精力留给生命中最重要的人，以及那些让自己变得更幸福、更美好的事。

此时此刻，我正坐在窗前的电脑桌上，书写着内心有感而发的文字。



阳光铺洒在我的身上，温暖而轻柔；电脑旁是一只朋友送的精致水杯，里面浸泡着色泽清透的紫笋茶；桌子上除了美术灯、笔记本、扩展屏和鼠标，再没有其他的杂物。而我，穿着一身陪伴了自己两个春夏的棉质衣服，以及一双舒适的平底鞋，一切都是那么简单，那么平淡，可我的内心品尝到的却是如水蜜桃薄荷糖一样的甜蜜清新。

该怎样形容这种感受呢？想象一下，当你身边留下来的，都是自己真正喜欢的、真正需要的，没有任何的将就和凑合，是一种什么样的体验？

或许就是和自己喜欢的一切待在一起，东西不多，却每一样都爱不释手，且都被用到了极致。放眼望去，没有杂物的堆砌，又能保证生活的所需，在自身能力可承受的范围内，享受最好的东西，换得身心的满足。

一切更少，只为更好。





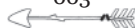
- 01 | 美好精致的生活，不一定要持有很多东西 \_ 001
- 02 | 拥有的物品越多，人的能量被消耗得就越多 \_ 006
- 03 | 谨慎地选择自己的一切，并对所选的一切负责 \_ 009
- 04 | 认清欲望与需要，不被“伪精致”掏空身心 \_ 013
- 05 | 外界是内心的镜子，囤积填补不了内在的匮乏 \_ 017
- 06 | 断掉不需要的东西，不让它们进入自己的生活 \_ 021
- 07 | 把有限的空间，留给真正有价值的物品 \_ 025
- 08 | 物欲一旦操纵了生活，人就变成了物质的奴隶 \_ 029
- 09 | 生活中最大的浪费，莫过于没能物尽其用 \_ 033
- 10 | 经历已存放于内心，无须用旧物去证明过往 \_ 036
- 11 | 抗拒消费主义的诱惑，爱自己不只是“买买买” \_ 041
- 12 | 在心里列一个购物清单，降低过度购物的瘾 \_ 045
- 13 | 穿衣打扮不盲目追求时尚，让衣装尽显自我的风格 \_ 048



- 14 选择必需的优质品，每一次使用都充满喜悦和满足 \_ 052
- 15 为了价格便宜而埋单，会拉低你的生活品质 \_ 057
- 16 搁置到未来才用的物品，是对此时此地的一种侵占 \_ 061
- 17 学会记账并做好预算支出，我们会生活得更从容 \_ 064
- 18 谨慎地选择自己的一切，并对所选的一切负责 \_ 067
- 19 定期清理家中的杂物，保持温馨整洁的状态 \_ 071
- 20 保留“唯一”的物品，把“重复”的清理掉 \_ 075
- 21 收纳不是把东西藏起来，而是保留真正需要的 \_ 078
- 22 剥离非必需的物品，更能体会到旅行的意义 \_ 082
- 23 日常出行遵从简单标配，不忘带好“身手钥线钱” \_ 087
- 24 成年人的自由，从拒绝无效社交开始 \_ 090
- 25 对我们不离不弃的真朋友，不过区区10个人 \_ 094
- 26 到哪儿都合群，不过意味着关系停在肤浅的层面 \_ 098
- 27 拒绝是简化生活的关键，不懂割舍必然陷入混乱 \_ 102
- 28 关闭“朋友圈”，把时间留给更有意义的事 \_ 106
- 29 控制微信聊天的时间，认清通信的本质与目的 \_ 110
- 30 卸载不必要的APP，让手机与生活恢复简单 \_ 113
- 31 减少对负面新闻的关注，是对心理的一种保护 \_ 117
- 32 不轻信广告的诱惑，只买自己真正需要的东西 \_ 121
- 33 偶尔切断虚拟的网络，和自己独处一会儿 \_ 125



- 34 人生总有一些时刻，需要坚守自己的声音 \_ 129
- 35 整洁是一种仪式感，昭告自我回归工作状态 \_ 132
- 36 实现忙而有序的第一步，是告别乱糟糟的办公桌 \_ 135
- 37 囤积不仅限于物品，拖延是另一种形式的囤积 \_ 138
- 38 掌握5秒钟法则，通过行动去满足需求 \_ 142
- 39 启动是最艰难的一件事，越往后拖就越不想做 \_ 146
- 40 减去不太重要的事，把更多的精力专注在一个目标上 \_ 149
- 41 每一个极简主义者，都不会要求自己面面俱到 \_ 153
- 42 摒弃干扰与杂念，简朴换来的是内在的安宁 \_ 157
- 43 走出时间利用的误区，真正成为时间的主人 \_ 161
- 44 多不意味着快和好，以质量代替数量来实现高效 \_ 165
- 45 借助番茄工作法，找到工作与休息之间的平衡点 \_ 169
- 46 追求内心想要的东西，以自己喜欢的方式过一生 \_ 172
- 47 爱要亲密有间，给自己的生活留一点空白 \_ 176
- 48 用最精准的语言表达，不耽误沟通双方的时间 \_ 179
- 49 说话是为生活增加价值，而非制造负面情绪和压力 \_ 183
- 50 在所有的语言中，唠叨是最没有意义的 \_ 186
- 51 生活里的许多美好与价值，就藏在简单的事物中 \_ 189
- 52 幸福感的提升，得益于发现身边的小确幸 \_ 193
- 53 没有时间来慢生活，就会有充分的时间来生病 \_ 197



- 54 | 一个人与食物的关系，映射着TA和自己的关系 \_ 201
- 55 | 不辜负美食并非尽情地吃，而是认真对待每一份食物 \_ 205
- 56 | 品尝食物本身的味道，感受清淡饮食的舒适感 \_ 210



## 美好精致的生活，不一定要持有很多东西



去年，父母家拥有了新房子。他们让我做“参谋”，帮忙设计装修的样式，以及内饰的材料。我喜欢简约的风格，选择的色调也是以灰、白、淡绿为主，看起来静谧舒适。房子虽有两层，可整体面积并不算太大，毕竟家里人口不多，平日里也就父母两个人。我憧憬着，能在楼上给我留出一间书房和卧室，偶尔回来小住，也是不错的。

前后花了半年的时间，房子装修好了。通风了几个月后，又检测了甲醛含量，确认没有问题后，便迎来了入驻的时刻。这原

本是一件美好的事，而我也沉浸在自己的幻想中——有一间带着落地窗充满阳光的书房，和一间挂着遮光窗帘可以安睡到自然醒的卧室，周末或假期可以换一种环境来消遣时光。

理想犹如棉花糖一样的云朵，现实却犹如疯狂肆虐的北风，把一切都吹散了。

父母准备把原来老房的那套橱柜，放到楼下的厨房，这一决策被我当场拒绝了。那套橱柜买的时候就准备临时用一下，不是整体橱柜，是大小不一的单个柜子拼起来的，质量也不太好。况且，新家的色调都是淡色的，那套橱柜是暗红色的，放进来的话极不协调。

我的想法是，旧橱柜还是放在老房算了，在新房安装一套简单的新橱柜，价格也不贵，可用起来很舒服。毕竟，厨房是天天要用的，橱柜也是高频次使用的东西。父母听从了我的建议，安装了一套新的橱柜。之后，只是简单地买了一些家具，整个小家已经具备了实用的功能。

然而，时隔一个月之后，当我再次踏进父母的新家时，一种极其强烈的压抑感又冒了出来。我以为已经被舍弃掉的旧橱柜，不料已经被父母安置在了楼梯底下，摆成了一个L形，存放着一些杂物，里面有旧的碗筷、锅，还有一些其他的東西。客厅里还多了几把丑陋的椅子，让原本就不大的空间变得更加逼仄。再看其



他的卧室，也多了一些无用的摆设。

刹那间，我恍悟——这是父母的家，不是我的家。我之前向他们传输的那些生活理念，是我的认知和活法，而不是父母的，我无权也无法让父母变得和我一样。身为成年的子女，我还是要退回到正确的位置上，与父母保持恰当的距离。我能够想象得到，倘若我把父母指责一通，换来的只能是彼此都不开心，各自都觉得委屈。

我想起了一部日剧——《我的家空无一物》，女主角的妈妈和外婆，在家里囤积了各种各样的物品，原本就狭小的空间全被物品占满了，人置身于其中，就像是在夹缝中生存。我跟父母在一起生活的那些年，虽未达到这样的状态，却也深有感触。

那时候，我们都还住在老房里。客厅的沙发上经常放着两三件衣服，有时甚至放着一摞洗干净的衣服，穿的时候直接拿；这样的情景，在卧室里也很常见；厨房里的各种锅，有的放在地上，有的放在灶台上……总之，一切都是凌乱的。在这样的环境里，经常会听到一种声音：“你看见我的××了吗？找不着了……”

东西太多了，太杂乱无章了，找起来必然很费力。但问题的实质在于，原本应该囤放这些衣物的地方，被老旧的物件占得太满了。衣柜里的挂杆上，还有爸妈二十几岁时的大衣，床箱里还



有他们结婚时的被面；厨房里那些老旧不堪的盘子和碗，也早就该从橱柜里消失了，毕竟一年都不会被拿出来一两次。

父母在早年的生活中，吃了不少苦，总觉得家里的一瓢一碗都是靠辛苦赚下来的，要他们把这些东西彻底扔掉，如同在割舍自己曾经的付出。尽管现在的生活条件好了，居住的条件也好了，但原来的生活习惯，以及根深蒂固的思想观念，却已在心里深深地扎了根。

在他们看来，一个物品、一件衣服，如果没有到破烂不堪的程度，就没有理由把它扔掉。不仅自己不能扔，也不允许别人扔，父母把我准备扔掉的东西捡回来，这样的事情不止发生过一次，他们认为这是一种“作”。

也许，真的是一代人有一代人的生活方式，可我偶尔还是忍不住会跟父母讲：“时代变了，那些不再穿的衣服，那些用不着的东西，该扔了就扔了吧，别总是舍不得。”

把所有的物品都囤积起来，新的舍不得用，旧的舍不得扔，在形式上是一种持有，可这种持有换来的是什么呢？是凌乱，是逼仄，是美好的东西得不到充分的享受，无用的东西又占据了太多的空间和精力。

在物资短缺的岁月里，谁持有的货物多，谁的生活就会好一些。可在物质丰盈的时代，生活已不再如从前，持有也不代表



幸福，更不能等同于美好。因为拥有的物品，不一定是我们真正需要的，也不一定能给我们带来美好的体验，但有一点可以确定，它一定会侵占我们的时间和空间，遮掩住原本可以更加精致的生活。



## 拥有的物品越多，人的能量被消耗得就越多



你有没有看过扎克伯格在Twitter上曝光的衣橱照？里面挂着数件浅灰色T恤和深灰色连帽衫，款式都是一样的，再无其他衣物。有趣的是，他为这张图配着一句诙谐的文字：“假期结束后第一天上班，我该穿什么呢？”

网友们不禁一笑，这还需要思考吗？这里还存在选择吗？随便拿一件就好了，反正都是一样的。的确，扎克伯格每次亮相的装扮，都是灰色T恤和牛仔裤，但这些衣服并不是随意挑选的，大部分都是来自意大利的某奢侈品牌，以羊绒、超级亲肤出名。

